Sportartspezifische Anforderungsprofile

Lernen sportlicher Bewegungen

Gesundheitskonzepte

Aufgaben

1.1 Werten Sie die Ergebnisse der Schülerin hinsichtlich ihrer erreichten Leistung im Sportabzeichen (Materialien 1–3) sowie ihrer allgemeinen sportlichen Leistungsfähigkeit aus.
(15 BE)

1.2 Entwickeln Sie grundlegende Aspekte eines Trainingskonzepts, das eine verbesserte Leistung bei nochmaligem Absolvieren des Deutschen Sportabzeichens mit den gleichen Disziplinen erwarten lässt.
(20 BE)

2.1 Beschreiben Sie die Stufung des motorischen Lernprozesses nach einem Ihnen bekannten Modell und skizzieren Sie die Bedeutung von Lernhilfen in den jeweiligen Phasen.
(15 BE)

2.2 Ordnen Sie dem Hüftaufschwung am Reck (Material 4) eine Phasenstruktur zu und erklären Sie anhand der Bewegung ein für deren Erfolg wesentliches biomechanisches Prinzip.
(15 BE)

2.3 Erläutern Sie unter Einbezug wesentlicher qualitativer Bewegungsmerkmale, inwiefern sich die Qualität der Durchführung des Hüftaufschwungs (Material 4) zwischen erster und zweiter motorischer Lernphase unterscheiden wird.
(15 BE)

3 Setzen Sie sich unter Einbezug eines Ihnen bekannten Gesundheitsmodells damit auseinander, inwiefern das Deutsche Sportabzeichen im Rahmen der Gesundheitsförderung im Schulsportunterricht sinnvoll eingebunden werden kann.
(20 BE)

Material 1: Einzelprüfkarte Deutsches Sportabzeichen (2023)



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Einzelprüfkarte

Beachten Sie bitte auch die wichtigen Hinweise auf der Rückseite (u.a. Datenschutz).



Nachname		Vorname		Geburtsdatum	1	7	0	1	2	0	0	5
Straße			Verein / Schule / Organisation / Einheit								
PLZ	Ort	Land	Telefon	E-Mail							
Alter, das im Kalenderjahr erreicht wird		Geschlecht (w/m)	**Ich bestelle**	☐ Abzeichen	☐ Ersatz-/Zusatzabzeichen (s. Rückseite)						
Jahr der Prüfung	2 0 2 3	Jahr der letzten Prüfung	J J J J	Ident-Nr.		Anzahl der bisher beurkundeten Sportabzeichen (kumulativer Aspekt)					

Leistungsbewertung: **B**(ronze) 1 Punkt, **S**(ilber) 2 Punkte, **G**(old) 3 Punkte. Verleihung in: **Bronze** 4 – 7 Punkte, **Silber** 8 – 10 Punkte, **Gold** 11 – 12 Punkte. In jeder Gruppe muss mindestens die Leistungsstufe Bronze erfüllt werden. Die Anerkennung der sportartspezifischen Leistungsabzeichen (Verbandsabzeichen) erfolgt grundsätzlich auf der Leistungsebene Gold (3 Punkte).

Pro Gruppe bitte nur eine Disziplin und nur den zu beurkundenden Wert eintragen!

Gruppe		Disziplin	Einheit		Wert		
Ausdauer		Laufen	(in Min., Sek.)	Wert		Punkte	Unterschrift Prüfer*in – Stempel
	X	10 km Lauf	(in Min., Sek.)	Wert	80,20	1 2 3	
		Dauer- / Geländelauf	(in Min., Sek.)	Wert			
		7,5 km Walking / Nordic Walking	(in Min., Sek.)	Wert		☐ ☐ ☐	
		Schwimmen	(in Min., Sek.)	Wert		Ident-Nr.	
		Radfahren	(in Min., Sek.)	Wert		Ort	
		Sportartspez. Abz.	Verband (Abk.) / Abz.			Datum	2 4 0 2 2 0 2 3
Kraft		Schlagball / Wurfball	(in m, cm)	Wert		Punkte	Unterschrift Prüfer*in – Stempel
		Medizinball	(in m, cm)	Wert		1 2 3	
		Kugelstoßen	(in m, cm)	Wert			
		Steinstoßen	(in m, cm)	Wert		☐ ☐ ☐	
		Standweitsprung	(in m, cm)	Wert		Ident-Nr.	
	X	Gerätturnen*	Übung: 6.2.6.6.B			Ort	
		Sportartspez. Abz.	Verband (Abk.) / Abz.			Datum	2 4 0 2 2 0 2 3
Schnelligkeit		Laufen	(in Sek., 1/10 Sek.)	Wert		Punkte	Unterschrift Prüfer*in – Stempel
	X	Schwimmen	(in Sek., 1/10 Sek.)	Wert	17,3	1 2 3	
		Radfahren	(in Sek., 1/10 Sek.)	Wert		☐ ☐ ☐	
		Gerätturnen*	Übung: 6.3.4. .			Ident-Nr.	
						Ort	
						Datum	2 4 0 2 2 0 2 3
Koordination		Hochsprung	(in m, cm)	Wert		Punkte	Unterschrift Prüfer*in – Stempel
		Weitsprung	(in m, cm)	Wert			
		Zonenweitsprung	(Gesamtpunkte)	Wert		1 2 3	
		Drehwurf	(Gesamtpunkte)	Wert			
	X	Schleuderball	(in m, cm)	Wert	25,5	☐ ☐ ☐	
		Seilspringen	Übung:			Ident-Nr.	
		Gerätturnen*	Übung: 6.4.7. .			Ort	
		Sportartspez. Abz.	Verband (Abk.) / Abz.			Datum	2 4 0 2 2 0 2 3

* Beim Gerätturnen ist die Ziffer für das erste freie Feld dem Prüfungswegweiser zu entnehmen (Beispiel Stützschwingen: 6.2.6.**3**). Danach erfolgt die Angabe zur Ausführung (Beispiel Bronze: 6.2.6.3.**B**).

☒ Nachweis der Schwimmfertigkeit liegt vor	Ausstellungsdatum des Nachweises	1 3 0 2 2 0 2 3
☐ Kinder und Jugendliche (einmalig)	Unterschrift Prüfer*in – Stempel	
☒ Erwachsene Gültigkeitsdauer bei Erwachsenen auf 5 Jahre begrenzt	Ident-Nr.	

Gesamtleistung überprüft durch Verein/Schule/Organisation/Einheit		**Addierte Gesamtpunktzahl**	
Unterschrift (Name, Dienststellung) und Stempel/Dienstsiegel		**Verleihung in**	
Datum	T T M M J J J J	Bronze ☐	Silber ☐ Gold ☐

Bei jeder Wiederholungsprüfung ist zur Bearbeitung der Prüfkarte eine Kopie der letzten Urkunde oder die mit einem Bearbeitungsvermerk versehene Prüfkarte beizufügen. Die vollständig ausgefüllte Prüfkarte ist an den jeweils zuständigen LSB oder an eine seiner Untergliederungen zu schicken!

Deutscher Olympischer Sportbund (Hg.): Einzelprüfkarte Deutsches Sportabzeichen, 2023, URL: https://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien (abgerufen am 21.02.2023), eigene Eintragungen.

Material 2

Erläuterungen zur Einzelprüfkarte Deutsches Sportabzeichen, Auszug (2023)

Das Deutsche Sportabzeichen (DSA) ist eine Auszeichnung des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Es ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports und wird als Leistungsabzeichen für überdurchschnittliche und vielseitige körperliche Leistungsfähigkeit verliehen.

Es kann pro Kalenderjahr nur einmal erworben und beurkundet werden. Es kann sowohl in der Bundesrepublik Deutschland als auch im Ausland erworben werden.

Beim Deutschen Sportabzeichen handelt es sich um ein Ehrenzeichen der Bundesrepublik Deutschland mit Ordenscharakter (Bundesgesetzblatt Teil 1, 1958, S. 422); es darf nur getragen werden, wenn es ordnungsgemäß verliehen worden ist und der Beliehene hierfür eine Verleihungsurkunde oder ein Besitzzeugnis innehat (§8 des Ordensgesetzes).

Das Deutsche Sportabzeichen wird verliehen
- als **Deutsches Sportabzeichen für Kinder und Jugendliche** an Jungen und Mädchen, ab dem Kalenderjahr, in dem das 6. Lebensjahr erreicht wird
- als **Deutsches Sportabzeichen** an Erwachsene, ab dem Kalenderjahr, in dem das 18. Lebensjahr erreicht wird.

Die Mitgliedschaft in einem Sportverein ist keine Voraussetzung für den Erwerb. Landessportbünde und ihre Unterorganisationen sowie Sportvereine, Sportämter und Prüfer*innen geben Auskunft zu allen Fragen rund um das Deutsche Sportabzeichen. Prüfungszeitraum ist jeweils ein Kalenderjahr (01.01.–31.12.). Es gilt das Alter, das im Jahr der Prüfung erreicht wird.

Die zu erbringenden Leistungen orientieren sich an den motorischen Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Der Nachweis der Schwimmfertigkeit ist notwendige Voraussetzung für den Erwerb des Deutschen Sportabzeichens.

Das Deutsche Sportabzeichen kann auf den drei Leistungsebenen
- Bronze
- Silber
- Gold

erworben werden. Die für die jeweilige Leistungsebene zu erbringenden Leistungen in den einzelnen Disziplinen, differenziert nach Alter und Geschlecht, sind im Leistungskatalog aufgeführt.

Die individuell erbrachten Leistungen in den einzelnen Disziplinen werden auf Grundlage des Leistungskatalogs den drei Leistungsebenen zugeordnet. Je nach Zuordnung zu einer der drei Leistungsebenen ergibt sich je Leistung und Gruppe ein Punktwert:
- Bronze = 1 Punkt
- Silber = 2 Punkte
- Gold = 3 Punkte

Um das Deutsche Sportabzeichen zu erwerben, müssen vier Leistungen (eine Disziplin pro Disziplingruppe) mindestens in Bronze (je 1 Punkt = 4 Punkte) erbracht werden.
Die erreichten Punkte werden addiert und aus dem Gesamtpunktwert ergibt sich die Verleihung in Bronze, Silber oder Gold:
- Bronze = 4–7 Punkte
- Silber = 8–10 Punkte
- Gold = 11–12 Punkte

Deutscher Olympischer Sportbund (Hg.): Einzelprüfkarte Deutsches Sportabzeichen, Rückseite, 2023, URL: https://www.deutsches-sportabzeichen.de/service/materialien (abgerufen am 21.02.2023).

Material 3

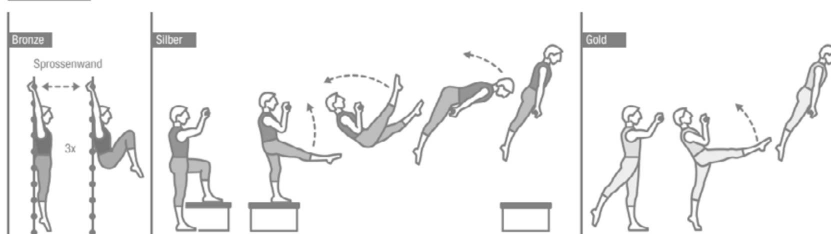
Prüfungswegweiser Deutsches Sportabzeichen, Auszug (2023)

FRAUEN ♀

	ALTER	18 - 19			20 - 24			25 - 29		
	Übung	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
AUSDAUER	**3.000 m Lauf** (in Min.)	20:50	18:50	16:50	20:20	18:20	16:20	20:40	18:40	16:40
AUSDAUER	**10 km Lauf** (in Min.)	84:40	78:40	72:40	83:30	76:50	71:30	83:30	76:50	71:00
AUSDAUER	**7,5 km Walking / Nordic Walking** (in Min.)	69:30	66:00	62:00	66:30	63:00	59:30	67:00	63:30	60:00
AUSDAUER	**Schwimmen** (in Min.)	24:00	21:10	18:25	23:35	20:50	18:00	25:30	21:05	18:40
AUSDAUER	**20 km Radfahren** (in Min.)	57:30	52:00	46:30	57:00	51:30	45:30	56:00	50:30	45:00
KRAFT	**Medizinball** (2 kg, in m)	7,50	8,00	8,75	7,50	8,00	8,75	7,00	7,75	8,50
KRAFT	**Kugelstoßen** (in m)	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50	6,50	7,00	7,50
KRAFT	**Steinstoßen** (in m)	10,65	11,25	11,85	10,80	11,40	12,00	10,10	10,70	11,35
KRAFT	**Standweitsprung** (in m)	1,65	1,85	2,05	1,60	1,80	2,00	1,50	1,70	1,95
KRAFT	**Gerätturnen**	**Reck**								
SCHNELLIGKEIT	**Laufen** (in Sek.) **100 m**	18,2	16,5	15,3	18,5	16,8	15,6	18,9	17,2	16,0
SCHNELLIGKEIT	**25 m Schwimmen** (in Sek.)	29,5	24,0	18,5	29,0	24,0	18,5	30,0	25,0	19,5
SCHNELLIGKEIT	**200 m Radfahren** (fl. Start, in Sek.)	24,0	22,0	19,5	24,5	22,0	19,5	25,0	22,5	20,0
SCHNELLIGKEIT	**Gerätturnen**	**Sprung**								
KOORDINATION	**Hochsprung** (in m)	1,10	1,20	1,30	1,10	1,20	1,30	1,05	1,15	1,25
KOORDINATION	**Weitsprung** (in m)	3,40	3,70	4,00	3,40	3,70	4,00	3,30	3,60	3,90
KOORDINATION	**Schleuderball** (1 kg, in m)	23,50	26,50	29,00	24,00	27,00	29,50	24,00	27,00	29,50
KOORDINATION	**Seilspringen** **Doppeldurchschlag mit oder ohne Zwischensprung**	5	10	15	5	10	15	5	10	15
KOORDINATION	**Gerätturnen**	**Boden**								

6.2.6.6 *Altersgruppe: 16 - 17 und 18 - 29*
Hüft-Aufschwung
Material: Sprossenwand, Reck, kleiner Kasten, Turnmatten zur Absicherung

2.6.6

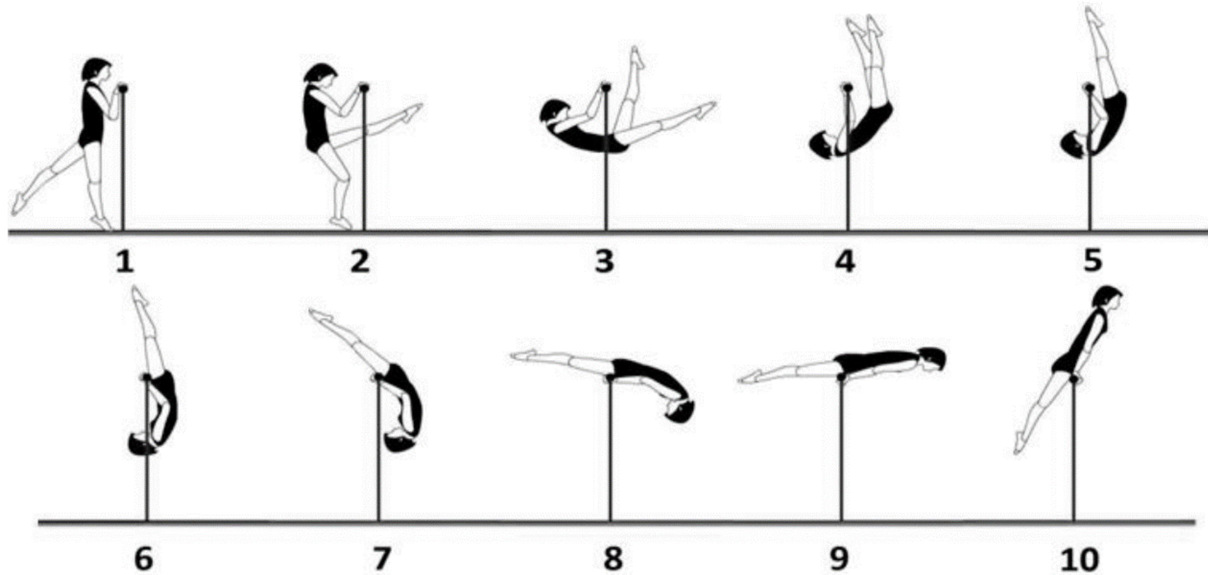


Bronze	Aus dem Hang an der Sprossenwand oder am sprunghohen Reck dreimaliges Anheben der geschlossenen und gehockten Beine möglichst bis zum Rumpf, mindestens jedoch bis die Oberschenkel die Waagerechte erreichen.
Silber	Hüft-Aufschwung am kopfhohen Reck mit kleinem Kasten als Geländehilfe.
Gold	Hüft-Aufschwung am schulterhohen Reck.

Deutscher Olympischer Sportbund (Hg.): Prüfungswegweiser Deutsches Sportabzeichen, Frankfurt am Main 2023, S. 20ff., URL: https://cdn.dosb.de/user_upload/www.deutsches-sportabzeichen.de/Materialien/2023/DSA_PWW_2023.pdf (abgerufen am 21.02.2023).

Material 4

Hüftaufschwung am Reck (2017)



Sarah Aland, Martina Dietzen-Krämer, Anna-Katrin Schneider, Marlies Minnich: Technik und Methodik Hüftaufschwung vorlings rückwärts, Universität Koblenz-Landau 2017, URL: https://knsu.uni-koblenz.de/individualsportarten/geraetturnen/geraete_und_turnelemente/reck/th_technik_und_methodik_hueft_aufschwung_vorlings_rueckwaerts/th_technik_und_methodik_hueft_aufschwung_vorlings_rueckwaerts.pdf (abgerufen am 28.12.2021).